

山东省鄄城县第二中学 高中体育与心理健康教育融合教学实践探究

□ 冯秀芬

随着我国素质教育的进一步落实,对于高中体育与心理健康教育的重视程度逐渐提升。在传统的心理健康教育中,大部分教师往往侧重于理论知识的讲解,忽略了与学生实际情况相结合,导致高中心理健康教育的效果并不显著。与此同时,体育课程长期被视为单纯的体能锻炼,没有充分发挥其心理调适的作用。基于此,本文将深入探究如何通过高中体育与心理健康教育的融合,实现学生情绪调节和身体释放的双向互动,以此促进学生身心健康,希望能给高中体育教师一些参考。

注重目标融合,落实心理教育。在传统高中体育教学过程中,大部分教师往往将教学目标设立为运动技能与体能的提升,忽略了心理健康方面的目标,导致体育课程无法发挥出对学生心理调适的作用。在新课标的背景下,高中体育教师需要深入探究高中体育课程内容,挖掘其中能够融入心理健康教育的部分,捕捉合适的教学契机,推动课程从“强身健体”到“修身养心”的过渡,促进学生健康成长。例如,在开展篮球教学的过程中,高中体育教师不仅需要设定投篮命中率、传球准确率等技能方面,也应该融入“失败时的情绪调节”“团队冲突中的沟通技巧”“成功后的适度兴奋控制”等心理维度。同时,可以设计“情绪温度计”环节,要求学生在运动

前后记录情绪变化,让学生感知体育运动的价值与意义,这样不仅能让提升学生对体育运动的重视程度,还可以逐渐养成自我觉察的习惯,为进一步学习与发展奠定坚实基础。

融入心理元素,重构课程内容。在高中体育与心理健康教育融合的过程中,教师需要将情绪调节这一核心落实到教学中,并围绕其设计教学内容,实现高质量的教学目标。高中体育教师通过关注情绪调节这一核心,发挥体育运动的价值,利用身体释放缓解不良情绪,进而预防学生心理问题的产生。例如,在开展拳击、散打、核心力量训练等课程中,可以借助这些释放型体育运动项目,引导学生通过发力、呐喊等方式,将内心的不良情绪、学习压力等宣泄出来,这有助于促进他们的心理健康发展;可以在开展长跑、游泳、跳绳、健美操等律性体育项目的过程中,让学生进入一种“冥想”的状态,平复纷乱的思绪,缓解内心的焦虑;在开展瑜伽、太极、拉伸放松等课程时,可以引导学生将注意力集中在呼吸与身体感受方面,培养学生对自身情绪和身体状态的觉察力,使他们更加关注自己的情绪变化与身体情况,实现“身体一呼吸一情绪”的同步调节;在开展田径训练的过程中,可以引入“压力转化”的概念,指导学生将短跑冲刺中的紧张感转化为突破自我的动力、长跑中的疲

惫感转化为意志力的磨砺,有助于提升学生的心理素养。

创新教学方法,发挥引导作用。高中生每天需要面对大量的学习任务,处于紧张的学习状态中,学习压力较大,容易产生一些负面情绪。因此,在高中体育与心理健康教育融合的过程中,教师需要考虑学生的实际情况,积极创新教学方法,使学生更多地参与到课堂学习中,有助于提高整体教学质量,实现情绪调节与身体释放的协同发展。例如,在开展体育教学前,可以设置“情绪温度计”环节,让学生用简单的语言或数字表示自己当下的情绪状态,以此为基准仔细观察自己在课堂中的情绪变化。在运动进行过程中,可以结合运动的内容对学生进行情绪与运动方面的引导。例如在力量训练时,教师可以组织学生想象将所有压力都注入杠铃片中,然后用力举起它,并释放它。学生通过身体的释放,调节自己的情绪,缓解在学习、生活中的压力或不良情绪。运动过后,教师可以带领学生进入放松整理阶段,融入身体“扫描冥想”环节,让学生深入了解自己在运动后身

体各部位的感受,以及情绪的变化,并与其他同学进行交流,增强学生之间的互动,为学生的情绪找到释放的出口。这样的教学过程,不仅能有效将心理健康元素融入体育课程中,还能够增强课堂的趣味性,提升学生的运动兴趣。

完善教学评价,增强学习自信。教学评价作为高中体育教学体系中的重要组成部分,也是将心理健康教育与体育融合不可缺少的一部分。因此,高中体育教师需要转变自身传统的教学评价方式,不仅仅关注学生的考试成绩,更应该就学生在课堂中的情绪变化、学习兴趣、学习态度等方面进行考核,给予学生更加完善的教学评价,有助于增强他们的学习自信。同时,教师可以鼓励学生参与到教学评价中,引导学生自评、小组互评等,使学生从不同角度认清自身的优势与不足,有助于锻炼学生的批判性思维与自我观察能力,提升他们的综合素质。

综上所述,随着我国教育的创新与发展,将高中体育与心理健康教育有机融合对促进学生身心健康发展具有重要意义。在高中体育课程中引导学生进行情绪调节与身体释放,能够使体育课程不再仅仅是文化学习之外的“放松”,也是学生自我管理情绪、促进心理健康的有效途径,更加符合当下教育教学的发展趋势。

山东省菏泽经济开发区实验小学 小学道德与法治活力课堂建设探索

□ 陈艳华

新课改对小学道德与法治教学提出了新的要求,比如摒弃传统的说教灌输式教法,以小学生的生活为根基,以体验为路径,以协同为支撑,引导学生在真实体验中不断深化道德认知,提升自身法治素养,实现知行合一。如何彻底打破小学道德与法治“说教式”教学的局限,让课堂教学重新焕发生命活力,成为一个重要课题。近年来,山东省菏泽经济开发区实验小学立足于“做最好的自己”教学理念,以贴近学生、贴近生活、贴近实际为原则,打破传统单向化的灌输教学模式,从生活场景、沉浸体验、协同育人三个层面积极探索创新路径,让道德与法治知识能够真正抵达每个学生的心灵,形成了可复制、可参考、可推广的优质实践经验。

注重生活场景转化,让道德与法治课堂更有“烟火气”。传统的小学道德与法治课堂往往存在知识与生活严重脱节这一短板,小学生虽然能够记住各类规则,却难以得到有效践行的机会,结果导致小学道德与法治教育沦为“纸上谈兵”。近年来,菏泽经济开发区实验小学在道德与法治教育活力课堂的创新探索实践中,坚持“从生活中来,到生活中去”,将人教版教材中较为抽象的道德规范、法治常识转化为学生可触摸、可感知、可参与的各种生活场景,让课堂教学能够扎根现实土壤,更加充满“烟火气”。在小学道德与法治三年级下册第

三单元《我们的公共生活》的教学中,教师摒弃传统依靠课本插图进行知识讲解的教学模式,带领学生开展“校园设施探秘”的创新主题实践活动。教师营造良好的实践氛围,让学生以小组为单位分别认领“饮水机使用观察”“共享雨伞流转追踪”“体育器材维护记录”等实践任务。每组学生通过实地查看、数据统计、访谈后勤师傅等多样化的实践方式,针对当前校园公共设施的使用现状与维护难点进行详细记录。最后,在实践成果分享与交流课上,有的小组为大家展示了“饮水机接水等待时长统计表”,提出了应“有序排队、节约用水”的倡议;有的小组分享了学校后勤师傅每天辛苦检修篮球架、维护足球场的照片,感慨“原来爱护公共设施就是珍惜别人的劳动成果”。这种源于生活的实践探究经历对于每个学生至关重要,能够让较为抽象的“爱护公物”理念转化为具体可感的行动自觉,从而提升学生对公共生活的理解与认知,增强学生的道德与法治学科核心素养。

针对道德与法治四年级上册第二单元《为父母分担》的教学要求,菏泽经济开发区实验小学发起了“家庭美德打卡21天”主题活动,为学生精心设计了涵盖“主动帮助父母分担家务”“认真倾听长辈心声”“积极参与家庭议事”等多维度的打卡清单,并且邀请学生家长利用拍照、拍短视频等方式记录孩子在家的成长瞬间。随后,教师在

课堂上通过“美德分享会”,让学生展示打扫整理房间、帮助父母洗衣做饭,以及参与家庭采购的各种故事。教师在教学过程中顺势引导学生:“孝顺不是口号,而是藏在日常小事里的关心。”菏泽经济开发区实验小学采用这种“课堂一家庭一校园”的生活链贯通教学方式,让道德与法治教育走出课本,真正融入学生日常之中。

加强情境沉浸体验,让学生的成长拥有“真实感”。近年来,菏泽经济开发区实验小学依托“多彩少年,闪耀童年”德育品牌,精心为学生打造“微型社会实验室”,并围绕人教版教材内容设计各类沉浸式活动,让学生在道德与法治的学习过程中深化自我认知。结合道德与法治四年级上册《我们的班规我们订》的教学内容,学校开展了“校园治理小管家”系列活动,针对学校课间安全、环境维护等热点开展了“模拟听证会”,学生提前收集各种意见,并且分别扮演校长、教师、学生代表等不同角色,通过积极讨论提出“设立节约监督岗”“划分活动区域”等创新建议,最终形成了《班级文明公约补充条款》并自主监督执行,这种情境沉浸式学习体验让学生更为深刻地理解了规则制定的合理性及遵守规则的重要性。针对二年级上册《班级生活有规则》,教师精心设计了“七色花责任岗”,为班级学生设立了图书角管理员、走廊督导员等不同岗位,学生自主认领、定期轮岗,

后续教师组织开展“责任岗分享会”,通过这种方式让学生能够从小肩负起自身的职责,并且交流履职收获,在实践中理解责任内涵,学会沟通协作。

推动家校社协同,让多维度教育展现“合力感”。道德与法治教育活力课堂的建设绝非学校单方的“独角戏”,需要家校社进行良好协同合作。菏泽经济开发区实验小学打破校园围墙,紧扣人教版教材建构出一个优质的“家校社三位一体”育人网络。针对二年级上册《大家排排队》与三年级下册《我们的公共生活》,学校积极联合社区新时代文明实践站开展了“社区法治发现之旅”,让学生利用镜头去捕捉日常社区生活中的各种文明细节,曝光一些不文明现象,随后制作“文明影像手册”,在主题会议上积极讨论“如何成为一名新时代的文明小公民”。这种创新实践获得了家庭、学校及社会的多方认可,向社区所提交的“增设垃圾分类提示牌”等建议也被采纳并得到应用。

菏泽经济开发区实验小学的教育实践证明,道德与法治课堂的活力源于生活滋养、体验深度及协同力量。学校紧扣人教版教材课程核心内容,通过3条创新路径,让道德与法治课堂从“知识传授场”转变为“成长实践地”,让核心价值观能够在每一个学生心中生根发芽、茁壮成长,为新时期小学道德与法治课堂高质量实施提供了鲜活范例,值得更多学校学习借鉴。

山东省菏泽市开发区广州路小学

传统文化融入小学数学教学的实践策略

□ 王颖

在经济、文化全球化发展的背景下,传统文化融入课堂教学已经成为教育发展的必然趋势。中华优秀传统文化是智慧的结晶,蕴含着丰富的数学智慧,与数学教学具有一定的契合性。将中华优秀传统文化融入小学数学教学,不仅能够丰富教学内容,还可以增强学生的文化自信与文化认同,实现知识传授与文化浸润的双重价值。基于此,我们从中华优秀传统文化与小学数学知识的内在契合出发,深入探究传统文化融入小学数学教学,发现了具体、有效的实践路径与策略。

在研究和实践中,我们发现中华优秀传统文化与数学知识的内在契合。一方面,知识维度的契合性。在对传统文化进行挖掘的过程中,我们发现许多内容与小学数学知识体系存在高度关联性,如《九章算术》中的“十进位制”。通过将传统文化与小学数学知识进行有机融合,能够帮助学生理解数学知识,提升学生的学习效果。同时在学习的过程中,能够更多地接触传统文化,进而了解中华优秀传统文化与数学知识之间的关系,提升认知水平,实现知识的迁移与内化。这种契合性为传统文化融入数学教学提供了知识支撑,使文化内容不再是附加的“装饰”,而是学生理解数学知识的“桥梁”。另一方面,思维维度的同构性。中华优秀传统文化中蕴含数学思维,与小学数学核心素养具有同构性。传统文化中包含着

大量古代数学方面的内容,注重“经世致用”的算法思维,如《九章算术》中“今有术”的比例运算、“盈不足术”的方程思想,与当下小学数学教学所倡导的“模型意识”“运算能力”等核心素养相契合。同时,传统的益智游戏如七巧板、华容道,与当下小学生的思维发展规律适配,能够有效培养学生的空间观念、认知能力、动手能力、逻辑推理能力等,进而促进学生核心素养的形成。

可见,中华优秀传统文化可以为课堂教学提供丰富的教学素材,进而构建出更加贴合学生实际需求的教学活动。在教学中,教师应重视传统文化与数学教学的有机融合,锻炼学生的思维能力与实践能力,促进学生核心素养的形成。

一要基于教材与学情有机融入中华优秀传统文化。教材作为教师展开教学的主要依据,也是将传统文化融入小学数学教学的基础。教师应挖掘教材内容,找到其中能够融入传统文化的节点,实现润物细无声。同时,教师应对学生的实际情况进行分析,结合课程要求与课程内容筛选出符合学生认知水平的内容,避免由于内容过难而打击学生的积极性。对于低年级学生,教师可以选择直观的文化元素,如认识“数”时引入甲骨文数字、算筹计数;面对中年级学生,教师可以结合运算教学介绍《九章算术》中的算法案例;对于高年级学生,

教师可以在几何学习中分析传统建筑的图形美学,更能吸引学生的注意力。如此一来,能够确保教学中融入的传统文化与学生实际相符合,取得更好的教学效果。

二要创新教学方法,提升学习体验。对于小学阶段的学生而言,他们的认知能力较为薄弱,面对抽象的知识一时之间难以理解。教师在将中华优秀传统文化融入小学数学教学的过程中,应该考虑到学生的这一年龄特点,改变单一的教学方式,创新教学手段,构建出更加生动、有趣的课堂,激发学生的学习兴趣,提升学生的学习体验。

在实际教学中,教师可以采用小组合作学习、情境教学、角色扮演等方式,引导学生自主参与到课堂学习中,深入探究数学知识与传统文化,培养学生的自主学习意识与实践能力,促进学生的全面发展。例如在讲解“分数的初步认识”时,教师通过对教材内容与学生实际情况的分析,结合新课程标准的要求,引入“平分猎物”的历史情境。教师首先利用多媒体设备播放相关视频,让学生直观感受“平分猎物”的历史情境,激发学生的好奇心。随后,教师组织学生以小组的形式模拟古人用算筹分配物品的行为,学生之间相互交流、探究,帮助他们更好地理解分数的起源。在这样的教学中,学生不仅可以更好地学习数学知识,还能够了解历史知识,提升对历史知识的关注度,促进学生成为中

华优秀传统文化的传承者与弘扬者。

三要注重评价环节,完善评价体系。教学评价作为小学数学教学体系中不可缺少的构成部分,也是中华优秀传统文化有机融入小学数学教学的基础。教师应重视评价环节,转变传统以学生成绩为唯一评价标准的方式,多维度、多角度对学生进行评价,并构建多元评价体系。从评价内容看,应该包含数学知识的掌握程度、学生对传统文化的认知程度、文化体验中的思维表现等,教师要给予学生更加全面的评价,使学生得到更精准的反馈。从评价方式看,教师可以采用课堂观察、作品展示、小组互评等形式,让学生清晰地了解自身的不足与优势,为进一步展开学习奠定坚实基础。例如,教师通过观察学生在七巧板活动中的创新表现,评价学生的空间思维与文化感悟能力,使学生得到更加客观全面的评价。教师也可以根据评价结果对教学内容进行调整,构建更具针对性的课堂,进而提升教学的实效性。

在新时代背景下,将中华优秀传统文化融入小学数学教学是时代发展的需求,对于培养学生的核心素养、落实立德树人根本任务具有重要意义。因此,小学数学教师应深入探究传统文化融入小学数学教学的逻辑,从学生的实际需求出发,以契合性为核心,构建更加完善的小学数学教学体系,实现“数学育人”与“文化传承”的有机统一。

山东省济南市天桥区云世界实验幼儿园(天桥实验教育集团) 站稳儿童立场 打造和美乐园

□ 潘珂 徐潇潇 刘红蕾

山东省济南市天桥区云世界实验幼儿园秉持“以美育人慧美童心”的办园理念,力求可行于“和”、达于“美”的文化磁场唤醒每一个生命的内在动力,促使他们持续向美而生,由此确立了“打造一所和美乐园”的办园愿景,以儿童视角共创“真美”园所环境,以“慧美”教师队伍的打造为课程发展助力,以“美行”教育课程让课程延展,以“悦美”特色活动让课程绽放,实现“让每一个孩子与美好同行”的课程理念,助力幼儿园实现高质量发展。

创设“真美”园所环境,儿童本位让课程落地。为了给幼儿创设一个和谐润德、与美共生的环境,充分发挥环境在课程建设中的教育价值,幼儿园自建设初期就以打造“有自然野趣、有艺术韵味、有儿童视角”的“三有”环境为重点,运用1米儿童视角、环创留白、儿童海报等方式,激发幼儿参与环境创设的主动性,为儿童的表达、想象与创造腾出空间,其中,云朵农场、云朵议事厅、云朵宠物园都是孩子的创意。幼儿园的外部环境基于孩子的需求也一直在改变。正是这种对孩子的尊重和支持,让他们更乐于表达,更有归属感和主人翁意识。楼梯上展现了孩子“美行习惯”养成的亮丽风景,走廊文化墙上孩子用手中的画笔表达对美的100种认识、对爱的100种理解和喜欢的100种游戏,教室门口的学习成果展示区是孩子实现自我对话成长的平台。在与环境的不断互动中,美好已然成为幼儿内化于心的自觉。关注需求、激活

灵性、悦纳尊重的“真美”园所环境已然成为幼儿园的一张名片,自开园以来已吸引全国各地600余位幼教同仁参观学习。

打造“慧美”教师队伍,赋能教师为课程奠基。作为一所新建园,新教师占比近90%,面对青年教师课程意识薄弱、缺少课程建构和领导能力的状况,幼儿园创新了“一环三链”教师发展培养路径,“三链”即建构链:打造项目化教研团队;实践链:丰富教师教研形式;提升链:搭建专业成长支架。通过专业阅读、沉浸式教研、专家引领、实践互动等方式,切实提高教师观察幼儿、发现幼儿、相信幼儿、追随幼儿的能力。同时借助“儿童海报”这一有力媒介,从回归儿童本位的幼儿园环境变革出发,在学习与实践革新教师的儿童观、教育观、课程观,在与儿童的对话中带领教师深入思考课程建构的价值,不断优化课程内容框架,拓展实施路径,初步探究出回归儿童本位的班本课程建构与实施路径。近两年,幼儿园基于儿童海报的课程故事案例多次亮相国家级、省市级活动现场。同时,培养了市级名师建设工程培养人选1人,市区级优秀班主任、优秀教师10余人,20余名教师在省市级各类评比中获奖,课程的发展与教师的专业成长相辅相成。

构建“美行”教育课程,多元融合让课程延展。幼儿园以《3—6岁儿童学习与发展指南》《幼儿园保育教育质量评估指南》为指导,以“美”为基点,从“固习惯之本”“育个性之真”“涵品德之善”“培审美之品”4个方面,通过探美主题活动、慧美项目活动、玩游戏活动、乐美体育活动等多元途径,让幼儿在开放、真实的环境对话中,在尊重、平等的师幼互动中,在自主、自信的自我成长中,在欣赏、支持的家园共育中,实现完美人格的塑造、优良品德的陶冶、健康个性的发展、良好习惯的养成,成长为“自信、乐群、慧玩、尚美”的美好幼儿。

贯穿一日生活的“美行习惯”养成活动、注重社会品质培养的“行走课堂”、关注综合发展的主题探究、实现体健形美的童年运动、“与节气同行”的自然探索等,让幼儿在美行教育中学习、碰撞、思考、提升。课程实践中,借助儿童海报撬动课程变革,用回归儿童本位的课程视角,开展基于儿童海报的“慧美成长”班本课程实践研究,让儿童最大限度地行使自己的权利,教师最大限度地支持幼儿,一个个真实有趣的班本课程生动刻画了“儿童是有能力的学习者”的形象。

除此之外,图书阅览室、中医药文化生活馆等六大共享教室,花样跳绳、腰旗橄榄球、幼儿手球等体适能特色活动,极大地丰富和拓展着美行课程的内容和实施路径,让幼儿在多元融合的课程中实现个性化发展。

创新“悦美”特色活动,纵深发展让课程绽放。为了涂好幼儿人生的最佳底色,幼儿园坚持用快乐营造快乐、用个性塑造个性,努力打造“一班一品”“一园多品”的美育格局。“绘本表演”“传统民俗”“民间戏曲”“悦动足球”“篮球宝贝”等一个个独具班级特色的微项目活动让幼儿的美育特色更加凸显,应运而生的体育节给幼儿充分展现美、表现美、创造美的平台,也得到了广大家长的认可与支持。

“专属儿童的宝贝日”是幼儿园每月的特殊节日,它的诞生来自美行教育课程的深入推进。“淘宝行动”“换班体验”“户外露营”“民族大联欢”“奇妙泼水节”,一次次大胆的尝试与创新,让幼儿在“越玩悦美”的特色活动中主动绽放,实现自我成长价值的满足。《专属儿童的宝贝日》视频案例荣获2023年度山东省学前教育宣传月优秀视频案例。

一路走来,在“以美育人 慧美童心”办园理念的引领下,在“和美”文化的熏陶下,幼儿园乘势而上,跑出加速度,生发新力量。未来,我们将继续努力向美而行,让每一个孩子和每一名教师灵动生长、美好绽放。